

Welch' wunderbare Frühlingskraft

Es blüht in allen Farben, Bäume und Sträucher tragen bald vollständig ihr grünes Gewand. Das geht einmal mehr so schnell, denken wir, und reiben uns zwischendurch fast verwundert die Augen. Doch ja, der Mai klopft bereits an die Türen und auch in unseren Beeten entfaltet der Frühling seine ganze Kraft ...

Gute Bedingungen schaffen ...

Eine grosse Vielfalt an Gemüse und Salaten hegen und pflegen wir hier bei uns in Thunstetten. Unter unserem Regendach gedeihen im Moment zum Beispiel Kefen sowie grüner Batavia- und roter Eichblattsalat. Damit diese auch weiterhin gut wachsen können, haben wir jetzt gehackt. Vor dem Hacken stellt sich jeweils diese eine Frage ...

... und den richtigen Zeitpunkt erwischen

Ist es denn wirklich schon so weit? Wie bei so vielem ist auch beim Hacken das berühmte «Timing» entscheidend. Der effizienteste Zeitpunkt ist dann, so zeigt die Erfahrung, wenn es noch gar nicht nötig ist. Hm, wenn man sich das so überlegt, gilt das nicht eigentlich für vieles im Leben? Nun freuen wir uns, dass wieder ein paar Runden Hacken hinter uns liegen und hoffen, dass das junge Gemüse, die jungen Salate weiterhin gut gedeihen.

Wir passen die Lieferpauschale an

Gemeinsam und mit viel Herz machen viele Menschen und doppelt so viele Hände Ihr

BioBouquet möglich. Vom Säen und Hacken bis zum Mailen, Telefonieren, Packen und Transportieren ist alles dabei. Nun passen wir das erste Mal seit mehreren Jahren die Lieferpauschale an. Ab dem 1. Mai wird die Lieferpauschale CHF 4.- betragen. Wir freuen uns, Sie weiterhin mit frischem Gemüse, knackigen Salaten, feinen Früchten und allem, was Sie sich wünschen, zu beliefern.

Ein kleiner Trick, der in der Küche hilft

Sind das vielleicht kleine Läuse am Salat? Ja, manchmal kann es vorkommen, dass ein paar Läuse am Salat sitzen. Schädlich sind diese nicht, aber in der Salatschüssel möchte man diese natürlich trotzdem nicht haben. Da hilft ein kleiner Trick: Geben Sie etwas Kochsalz in das Wasser, mit dem Sie den Salat waschen. So wird man die von uns ungeliebten Tierchen einfacher und schneller los. Neben dem Salat und vielen anderen feinen Bio- und Demeter-Erzeugnissen dürfen Sie sich in dieser Woche auch über die Grünspargeln freuen. Ein Rezept und einen Tipp dazu senden wir Ihnen auch gleich mit.

**Einen freudvollen «Schritt» in den Mai wünschen wir Ihnen und senden herzliche Grüsse!
Gerhard Bühler und das BioBouquet Team**

Frühlingspower auf den Tellern – frisch aus Ihrem BioBouquet:



Grüenspargel mit Mandelblättchen

Für 1-2 Personen (siehe Tipp)

Zutaten:

500 g grüne Spargeln

50 g Mandelblättchen

50 ml Olivenöl

Salz

So zubereitet:

Die Spargelstangen in Stücke mit einer Länge von etwa drei Zentimetern schneiden. Die Spargelspitzen beiseitelegen.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen.

Zunächst nur die Stücke ohne die Spargelspitzen in die Bratpfanne geben und kurz anbraten. Dann direkt mit einem Deckel verschließen, damit der Spargel im eigenen Saft gart. Auf kleiner Flamme in sechs bis sieben Minuten bissfest garen.

Die Spargelspitzen erst kurz vor Ende der Garzeit hinzugeben.

Während der Spargel gart, in einer zweiten Bratpfanne die Mandelblättchen zart anrösten, bis sie eine schöne, hellbraune Färbung haben.

Den bissfest gegarten Spargel auf Tellern anrichten, ein wenig salzen und mit den Mandelblättchen garnieren.

Tipp:

Wie viel Spargeln braucht es denn pro Person? Man hört, dass sehr gute Esser bald ein Kilogramm verzehren können. Das ist aber wirklich einiges! Im Schnitt rechnet man mit 500 Gramm pro Person, wenn die Spargeln das Hauptgericht ausmachen. Als Beilage sind meist auch 300 Gramm pro Person ausreichend.

Viel Freude beim Kochen und en Guete!